

**University of
California
Cooperative Extension**

instruction guide
for the administration of the evaluation tool

**On the Go!
i De Prisa!**

Developed by the University of California (UC) Cooperative Extension
and UC Davis Nutrition Department

Funded by the Program in International and Community Nutrition, UC Davis

University of California Cooperative Extension
 Instruction Guide for Physical Activity Checklist: On the Move!^{1, 2, 3}
 Guía de instrucciones para el cuestionario de actividades físicas ¡De Prisa!

The purpose of this tool is to document client behavior change by assessing physical activity behaviors before and after the health education lessons.

Instructions: Use this instruction guide when administering the On the Move to clients. Administer this tool on two occasions - at registration time before the first lesson is taught and after the last lesson is taught.

Photograph Fotografía	Physical Activity Checklist Questions Preguntas sobre la actividad física	Explanation Explicación	Potential Questions from Clients Preguntas posibles de los clientes	Staff Response Suggestions Respuestas sugeridas del personal
Question 1 and Question 2 Pregunta 1 y Pregunta 2	Q1. Think about the last 7 days. On how many days did you ride public transportation? P1. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días tomó el transporte público?	This question is about traveling in a public vehicle. Traveling refers to any time you were seated or standing in a public vehicle. Include a train, bus, subway, airplane, ferry, taxi or light rail. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how many days you rode in a public vehicle. If you did not travel on public transport in the last 7 days, mark “0.” Esta pregunta es sobre viajar en un vehículo público. Viajar se refiere al tiempo que usted estuvo sentado o de pie en un vehículo público de motor, incluyendo el tren, el autobús, el metro, el avión, el transbordador, el taxi o el tranvía. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días subió a un vehículo. Si no viajó en un vehículo público en los últimos 7 días, marque “0”.	Question 1 and Question 2 Pregunta 1 y Pregunta 2	
Pictures included: <ul style="list-style-type: none"> • Woman sitting on a bus. • Woman stepping onto a bus. Las fotos que se muestran incluyen: <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que está sentada en un autobús. • Una mujer que sube al autobús. 			Do I count only the traveling I did in a bus? ¿Incluyo sólo los viajes que realicé en camión?	No. Count any traveling you did in any type of public vehicle with a motor, including subways, airplanes or light rails. Do not count travel in a privately owned car. No. Cuente cualquier viaje que hizo en cualquier vehículo público con un motor, incluyendo metros, aviones o tranvías. No cuente viajar en un carro privado.
			Does it still count if I was standing in a train or bus, not sitting? ¿Incluyo esto si en lugar de estar sentado en un tren o autobús estaba parado?	Yes. Sí.
			Does traveling on a bicycle count?	No. Only travel that involves sitting or

¹ Preparation: Jinan Banna, Larissa Leavens, Christine Davidson, and Marilyn Townsend at UC Davis. Cover: Lynn-Kai Chao. Translation: Myriam Grajales-Hall, Joan Gonen, Orlando Velazquez, Virginia Chaidez, Luz Elvia Vera Becerra.

² If you have additions for this guide, please contact Jinan Banna at 530-220-3287 or Christine Davidson at 530-754-8051 in the Nutrition Dept, UC Davis.

³ Version UCCE Physical Activity Checklist English/Spanish 4/08

			<p>¿Viajar en bicicleta cuenta?</p>	<p>standing in a public vehicle with a motor counts. No. Sólo cuenta viajar sentado o parado en un vehículo público con un motor.</p>
			<p>If I rode a bus to/from somewhere, do I add up the total minutes roundtrip? ¿Si viajé en autobús de un lugar a otro, sumo los minutos del viaje?</p>	<p>Yes. Add up all the time spent riding public transportation on one day. Sí. Sumo todo el tiempo que pasó viajando en el transporte público en un día.</p>
<p>Q2. For how many minutes did you ride on one of those days? P2. ¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?</p>		<p>This question is about the amount of time you spent traveling in a public vehicle on one of the last 7 days. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent traveling in a public vehicle on one of those days. If you did not spend any time traveling in a public vehicle in the last 7 days, mark “0.” Esta pregunta es sobre cuanto tiempo pasó viajando en un vehículo público en uno de los últimos 7 días. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó viajando en un vehículo público en uno de esos días. Si no pasó ningún tiempo viajando en un vehículo público en los últimos 7 días, marque “0”.</p>	<p>Do I count any long distance travel in a privately owned vehicle such as a motor home? ¿Incluyo viajes largos en un vehículo privado como una casa rodante?</p>	<p>No. Count any travel in a privately owned vehicle with a motor in Q3 and Q4, which deal with travel in a privately owned car or other personal vehicle. No. Cuente cualquier viaje que hizo en un vehículo privado en P3 y P4, que incluyen viajes en un carro privado u otros vehículos privados.</p>
			<p>What if I spent more time on one day riding public transportation? ¿Qué pasa si pasé más tiempo en un día viajando en el transporte público?</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was “typical” or “average.” Favor de calcular la media de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 7 días y divídalo por 7) o escoja un día que era “típico.”</p>

Question 3 and Question 4 Pregunta 3 y Pregunta 4		Question 3 and Question 4 Pregunta 3 y Pregunta 4		
Picture included: <ul style="list-style-type: none"> Man driving a car. La foto que se muestra incluye: <ul style="list-style-type: none"> Un hombre manejando un carro. 	Q3. Think about the last 7 days. On how many days did you ride in a car? P3. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días viajó en carro?	This question is about traveling in a privately owned vehicle. Traveling refers to any time you were seated in a car or privately owned vehicle such as a motorcycle or truck. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how many days you rode in a privately owned vehicle. If you did not travel in a privately owned vehicle in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre viajar en un vehículo privado. Viajar se refiere al tiempo que usted estuvo sentado en un carro u otro vehículo privado como una motocicleta o un camión. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días subió a un vehículo privado. Si no viajó en un vehículo privado en los últimos 7 días, marque "0".	Do I only count the traveling I did in a car? ¿Incluyo sólo los viajes que realice en carro?	No. Include traveling done in any privately owned vehicle; for example, a motorcycle, truck, or motor home. No. Incluya viajar en cualquier vehículo privado; por ejemplo, una motocicleta, un camión, o una casa rodante.
	Q4. For how many minutes did you ride on one of those days? P4. ¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?	This question is about the amount of time you spent traveling in a car or privately owned vehicle on one of the last 7 days. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent traveling in a car or privately owned vehicle on one of those days. If you did not spend any time traveling in a car or privately owned vehicle in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre cuanto tiempo pasó viajando en carro u otro vehículo privado en uno de los últimos 7 días. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó viajando en carro u otro vehículo privado en uno de	Does traveling on a motorized scooter count? ¿Viajar en escúter de motor cuenta?	No. Only travel that involves sitting or standing in a privately owned vehicle with a motor counts. No. Sólo cuenta viajar sentado o parado en un vehículo privado con un motor.
		What if I was not driving the car? Do I still count the time as a passenger? ¿Y si no estaba manejando el carro? ¿Cuento el tiempo cuando era un pasajero?	Yes. Count each time you were a driver or passenger. Sí. Cuente cada vez que estaba manejando o era un pasajero.	
		What if I spent more time on one day riding in a car? ¿Qué pasa si pasé más tiempo en un día viajando en carro?	Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was "typical" or "average." Favor de calcular la media	

		esos días. Si no pasó ningún tiempo viajando en carro o otro vehículo privado en los últimos 7 días, marque "0".		de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 7 días y divídalo por 7) o escoja un día que era "típico."	
Question 5 and Question 6 Pregunta 5 y Pregunta 6					
<p>Question 5 and Question 6 Pregunta 5 y Pregunta 6</p> <p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woman sweeping. • Woman carrying groceries. • Woman scrubbing floor. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que barre el suelo. • Una mujer que lleva el mandado. • Una mujer que friega el suelo. 	<p>Q5. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>a little harder</u> than normal while at home?</p> <p>P5. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar <u>algo más fuerte</u> de lo normal en casa?</p>	<p>This question is about moderate activities at home. (Later, we will ask you about activities in your spare time). Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. These activities may include household tasks like vacuuming, dusting, or sweeping. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how many days you did moderate activities at home.</p> <p>If you did not do any moderate activities at home in the last 7 days, mark "0."</p> <p>Esta pregunta es sobre actividades de intensidad moderada en casa. (Después les preguntaremos de actividades en su tiempo libre). Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen quehaceres del hogar como aspirar, quitar el polvo o barrer. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días pasó haciendo actividades moderadas en casa.</p> <p>Si no hizo actividades moderadas en casa en los últimos 7 días, marque "0."</p>	<p>Question 5 and Question 6 Pregunta 5 y Pregunta 6</p>	<p>Should I include walking inside my home that made me breathe a little harder than normal? ¿Debo incluir el caminar en mi casa cuando respiro algo más fuerte de lo normal?</p>	<p>Yes. Include walking that made you breathe a little harder than normal such as when carrying groceries or other heavy loads. Sí. Incluya caminar que le hizo respirar algo más fuerte de lo normal como cuando carga el mandado u otras cosas pesantes.</p>
			<p>What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing a little harder than normal? Does that count? ¿Y si estaba sudando cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba respirando algo más fuerte de lo normal? ¿Cuenta eso?</p>	<p>While you might expect that any task that makes you sweat would be a moderate activity, we are only interested in the ones that make you breathe a little harder than normal. For example, sweating while sitting at home in hot weather would not count. Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería una actividad física moderada, sólo estamos interesados en las actividades que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal. Por ejemplo, el sudar mientras esta sentado en la casa cuando hace calor no cuenta.</p>	



Q6. For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

P6. ¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?

This question is about the amount of time you spent doing moderate activities at home on one of the last 7 days. Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. These activities may include household tasks like vacuuming, dusting, or sweeping. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent doing moderate activities at home on one of those days.

If you did not do any moderate activities at home in the last 7 days, mark "0."

Esta pregunta es sobre la cantidad de tiempo que pasó haciendo actividades de intensidad moderada en casa en uno de los últimos 7 días. Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen quehaceres del hogar como aspirar, quitar el polvo o barrer. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades moderadas en casa en uno de esos días.

I was breathing a little harder than normal while watching a scary movie at home last week. Does that count?

La semana pasada cuando estaba viendo una película de terror en casa respiraba algo más fuerte de lo normal. ¿Cuenta eso?

No. We are referring to physical activity that makes you breathe a little harder than normal; that is, you must be moving around.

No. Estamos hablando de actividad física que le hace respirar algo más fuerte de lo normal; debe estar en movimiento.

Does this include sex?
¿Incluye esto tener sexo?

No.*

Does this include doing exercises with an exercise video?
¿Incluye esto hacer ejercicio usando un video de ejercicios?

Yes. Include any activity done at home that made you breathe a little harder than normal.

Sí. Incluya cualquier actividad que hizo en casa que le hace respirar algo más fuerte de lo normal.

What are some other examples of moderate activities?
¿Cuales son otros ejemplos de actividades de intensidad moderada?

Other moderate activities include painting the house, gardening, and feeding farm animals. Otras actividades de intensidad moderada incluyen pintar la casa, jardinería y dar de comer a los animales en el rancho.

What if I did the activity for a shorter or longer time one of those days (example: Monday I spent 2 hours cleaning but Tuesday 30 minutes)?

¿Qué pasa si hice la actividad por más o menos tiempo en uno de esos días (ejemplo: pasé 2 horas limpiando la casa el lunes

Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 2 days and divide by 2) or choose one day that was "typical" or "average."

Favor de calcular la media de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 2 días y divídalo por 2) o escoja un día que era

		Si no hizo ninguna actividad física moderada en casa en los últimos 7 días, marque "0".	pero el martes sólo 30 minutos)?	"típico."
Question 7 and Question 8 Pregunta 7 y Pregunta 8				
<p>Question 7 and Question 8 Pregunta 7 y Pregunta 8</p> <p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woman carrying groceries up stairs. • Woman moving heavy boxes at home. • Man digging in yard. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que lleva comestibles, subiendo las escaleras. • Una mujer que mueve cajas pesadas en casa. • Un hombre que está excavando en el jardín. 	<p>Q7. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>very hard</u> while at home? P7. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró <u>muy fuerte</u> en casa?</p>	<p>This question is about vigorous activities at home. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include tasks that involve heavy lifting, digging, or other manual labor. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how many days you did vigorous activities at home. If you did not do any vigorous activities at home in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre las actividades físicas vigorosas que hace en casa. Las actividades físicas vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Incluyen actividades como levantar objetos pesados, excavar, u otra labor manual. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días hizo actividad física vigorosa en casa. Si no hizo ninguna actividad física vigorosa en casa en los últimos 7 días, marque "0".</p>	Question 7 and Question 8 Pregunta 7 y Pregunta 8	
	<p>Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?</p>	No.* No.	<p>What are some other examples of vigorous activities? ¿Cuales son otros ejemplos de actividades físicas vigorosas?</p>	<p>Other vigorous activities include butchering animals, grooming animals, moving furniture, or other manual labor at home. Vigorous activities may also include running in the yard at home or water jogging in the pool. Otros actividades físicas vigorosas incluyen matar animales, almohazar animales, mover muebles, u otra labor manual en casa. Actividades vigorosas también pueden incluir correr en el jardín de la casa o en la piscina.</p>
	<p>Q8. For how many minutes did you breathe <u>very hard</u> on one of those days? P8. ¿Cuántos minutos pasó respirando <u>muy fuerte</u> en uno de esos días?</p>	<p>This question is about the amount of time you spent doing vigorous activities at home on one of the last 7 days. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include tasks that involve heavy</p>	<p>What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing hard? Does that count? ¿Y si estaba sudando cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba</p>	<p>While you might expect that any task that makes you sweat would be vigorous, we are only interested in the ones that make you breathe hard. For example, sweating in</p>

		<p>lifting, digging, or other manual labor. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent doing vigorous activities at home on one of those days.</p> <p>If you did not do any vigorous activities at home in the last 7 days, mark "0."</p> <p>Esta pregunta es sobre la cantidad de tiempo que pasó haciendo actividades físicas vigorosas en casa en uno de los últimos 7 días. Las actividades físicas vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Incluyen actividades como levantar objetos pesados, excavar, u otra labor manual. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas vigorosas en casa en uno de esos días.</p> <p>Si no hizo ninguna actividad física vigorosa en casa en los últimos 7 días, marque "0".</p>	<p>respirando fuertemente? ¿Cuenta eso?</p>	<p>hot weather would not count.</p> <p>Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería vigorosa, sólo estamos interesados en las actividades que le hacen respirar fuertemente. Por ejemplo, el sudar mientras esta sentado en la casa cuando hace calor no cuenta.</p>	
<p>I was breathing very hard while watching a scary movie at home last week. Does that count?</p>		<p>La semana pasada cuando estaba viendo una película de terror en casa respiraba muy fuerte. ¿Cuenta eso?</p>	<p>No. We are referring to physical activity that makes you breathe very hard; that is, you must be moving around.</p> <p>No. Estamos hablando de actividad física que le hace respirar muy fuerte; debe estar en movimiento.</p>		
<p>What if I spent more time on one day doing this type of activity?</p>		<p>¿Qué pasa si pasé más tiempo en un día haciendo esta actividad?</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was "typical" or "average."</p> <p>Favor de calcular la media de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 7 días y divídalo por 7) o escoja un día que era "típico."</p>		
<p>Question 9 and Question 10 Pregunta 9 y Pregunta 10</p>		<p>Q9. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>a little harder</u> than normal in your spare time?</p>	<p>This question is about moderate activities in your spare time. Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. These include activities such as bicycling at a moderate pace and dancing. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday),</p>		<p>Question 9 and Question 10 Pregunta 9 y Pregunta 10</p>
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> Couple dancing. Man playing baseball with child. Woman bicycling in the gym at moderate pace. 	<p>P9. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar <u>algo más fuerte</u> de lo</p>	<p>What are some other examples of moderate activity? ¿Cuales son otros ejemplos de actividades de intensidad moderada?</p>		<p>Other moderate activities include exercises done in your spare time at a moderate effort such as weight lifting, back or abdominal exercises, ballet or other dancing,</p>	

<p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una pareja que baila. • Un hombre que juega béisbol con un niño. • Una mujer que anda en bicicleta a un paso moderado en el gimnasio. 	<p>normal en su tiempo libre?</p>	<p>and report how many days you did moderate activities in your spare time.</p> <p>If you did not do any moderate activities in your spare time in the last 7 days, mark "0."</p> <p>Esta pregunta es sobre actividades de intensidad moderada en el tiempo libre. Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen andar en bici a paso moderado y bailar. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días pasó haciendo actividades moderadas en su tiempo libre.</p> <p>Si no hizo actividades moderadas en su tiempo libre en los últimos 7 días, marque "0."</p>		<p>bicycling for pleasure, stationary rowing at a moderate effort, swimming and water aerobics.</p> <p>Otras actividades de intensidad moderada son ejercicios moderados realizados en su tiempo libre como levantar pesas, ejercicios para la espalda o abdominales, ballet u otro baile, andar en bici por recreación, remar en una máquina estacionaria esforzándose moderadamente y nadar o hacer ejercicio aeróbico en la piscina.</p>
	<p>Q10. For how many minutes did you breathe a <u>little harder</u> than normal on one of those days?</p> <p>P10. ¿Cuántos minutos pasó respirando <u>algo más fuerte</u> de lo normal en uno de esos días?</p>	<p>This question is about the amount of time you spent doing moderate activities in your spare time on one of the last 7 days. Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. These include activities such as bicycling at a moderate pace and dancing. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent doing moderate activity in your spare time on one of those days.</p> <p>If you did not do any moderate activities in your spare time in the last 7 days, mark "0."</p> <p>Esta pregunta es sobre actividades de intensidad moderada en el tiempo libre. Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen</p>	<p>I was bicycling like the example in the picture, but I was going fast and breathing very hard. Do I include this activity in this question?</p> <p>Estaba andando en bici como la muchacha en la foto, pero estaba andando muy rápido y respirando muy fuerte. ¿Incluyo esta actividad en esta pregunta?</p>	<p>No. Bicycling may also be a vigorous activity. It depends on the person and how hard he/she is exercising. If you were breathing very hard, count the time in Q11 and Q12. No. Andar en bici puede ser una actividad vigorosa también. Depende en la persona y que tan duro está haciendo ejercicio. Si usted estaba respirando muy fuerte, cuente el tiempo en P11 y P12.</p>
			<p>Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?</p>	<p>No.* No.</p>
			<p>What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing a little harder than normal? Does that count? ¿Y si estaba sudando</p>	<p>While you might expect that any task that makes you sweat would be a moderate activity, we are only interested in the ones that make you breathe a</p>

		<p>andar en bici a paso moderado y bailar. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades moderadas en su tiempo libre en uno de esos días. Si no hizo actividades moderadas en su tiempo libre en los últimos 7 días, marque “0.”</p>	<p>cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba respirando algo más fuerte de lo normal? ¿Cuenta eso?</p>	<p>little harder than normal. For example, sweating in hot weather would not count. Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería una actividad física moderada, solo estamos interesados en las actividades que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal. Por ejemplo, el sudar cuando hace calor no cuenta.</p>
<p>What if I was doing one of those activities longer on one day? Which day do I count? ¿Y si hice una de esas actividades por más tiempo en uno de esos días? ¿Qué día cuento?</p>	<p>Please take an average of these days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was “typical” or “average.” Favor de calcular la media de los días (por ejemplo, sume el tiempo que pasó en 7 días y divida por 7) o escoja un día que era “típico.”</p>			
<p>Question 11 and Question 12 Pregunta 11 y Pregunta 12</p>		<p>Q11. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>very hard</u> in your spare time? P11. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró <u>muy fuerte</u> en su tiempo libre?</p>		<p>Question 11 and Question 12 Pregunta 11 y Pregunta 12</p>
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man playing soccer. • Man playing tag with child. • Women running. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un hombre que juega al fútbol. • Un hombre jugando “tag” con un niño. • Unas mujeres que corren. 		<p>This question is about vigorous activities in your spare time. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include activities such as jogging and playing sports. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how many days you did vigorous activities in your spare time. If you did not do any vigorous activities in your spare time in the last 7 days, mark “0.” Esta pregunta es sobre actividades físicas vigorosas en su tiempo libre.</p>	<p>I was breathing very hard while I was watching a scary movie last week. Does that count? La semana pasada cuando estaba viendo una película de terror respiraba muy fuerte. ¿Cuenta eso?</p>	<p>No. We are referring to physical activities that make you breathe very hard; that is, you must be moving around. No. Nos referimos a actividades físicas que le hacen respirar muy fuerte; debe estar en movimiento constante.</p>
<p>Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?</p>	<p>No.* No.</p>			



Las actividades físicas vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen correr y jugar deportes. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días pasó haciendo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre. Si no hizo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre en los últimos 7 días, marque "0."

What are some other examples of vigorous activities?

¿Cuales son otros ejemplos de actividades físicas vigorosas?

Other vigorous activities include backpacking, swimming, and high intensity aerobic dancing. Otras actividades físicas vigorosas incluyen caminar con una mochila para acampar, nadar y aeróbicos con alta intensidad.

What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing hard?

Does that count?

¿Y si estaba sudando cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba respirando fuertemente?

While you might expect that any task that makes you sweat would be vigorous, we are only interested in the ones that make you breathe hard. For example, sweating while sitting outside in hot weather would not count.

Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería vigorosa, sólo estamos interesados en las actividades que le hacen respirar fuertemente. Por ejemplo, el sudar mientras está sentado afuera cuando hace calor no cuenta.

Q12. For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

P12. ¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?

This question is about the amount of time you spent doing vigorous activities in your spare time on one of the last 7 days. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include activities such as jogging and playing sports. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday) and report how much time you spent doing vigorous activity in your spare time on one of those days.

What if I was doing one of those activities longer on one day? Which day do I count?

¿Y si hice una de esas actividades por más tiempo en uno de esos días? ¿Qué día cuento?

Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was "typical" or "average." Favor de calcular la media de los días (por ejemplo, sume el tiempo que pasó en 7 días y divida por 7) o escoja un día que era "típico."

		<p>If you did not do any vigorous activities in your spare time in the last 7 days, mark “0.”</p> <p>Esta pregunta es sobre cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas vigorosas en el tiempo libre en uno de los últimos 7 días. Las actividades físicas vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas actividades incluyen correr y jugar deportes. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre en uno de esos días. Si no hizo actividades físicas vigorosas en su tiempo libre en los últimos 7 días, marque “0.”</p>		
<p>Question 13 and Question 14 Pregunta 13 y Pregunta 14</p>		<p>Question 13 and Question 14 Pregunta 13 y Pregunta 14</p>		
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woman sitting at a desk at work. • Woman lying on a couch reading. • Women sitting watching TV. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que está sentada a un escritorio en el trabajo. • Una mujer que está acostada en el sofá leyendo. • Unas mujeres que están sentadas mirando la televisión. 	<p>Q13. Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekday? P13. Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día en la semana?</p>	<p>This question is about sitting. This includes sitting at work and at home. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and then think about the weekdays (Monday through Friday). Then tell us how much time you spent sitting on one of those days. Choose a day on which you did an average amount of sitting (i.e., don’t choose a day on which you did the most or the least sitting). If you did not do any sitting in the last 7 days on a weekday, mark “0”. Esta pregunta es sobre sentarse. Esto incluye estar sentado en el trabajo y en la casa. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y después piense acerca de los días entre semana (lunes a viernes). Díganos cuanto tiempo permaneció sentado en uno de esos días. Escoja un día en que permaneció sentado por un</p>	<p>Does this include time spent working on a computer while sitting, or other sitting activities such as knitting? ¿Incluye esto el tiempo que pasé sentada trabajando en la computadora u otras actividades que hago sentada como tejer?</p> <p>Do “week days” include Saturday and Sunday? ¿Entre semana incluye sábado y domingo?</p> <p>What if the total number of hours of sitting varies from day to day? Which day do I choose? ¿Qué pasa si el tiempo total que pasé sentada varía de un día a otro? ¿Qué día escojo?</p>	<p>Yes. Include time spent sitting working on a computer and other sitting activities. Sí. Incluya el tiempo que pasó sentada trabajando en la computadora y otras actividades que hizo sentada.</p> <p>No. We mean Monday through Friday. No. Sólo incluya lunes a viernes.</p> <p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 5 days and divide by 5) or choose one day that was “typical” or “average.” Favor de calcular la media de los días (por ejemplo,</p>

		<p>tiempo promedio (ejemplo, no escoja un día en el que permaneció sentado lo máximo o lo mínimo). Si no permaneció sentado en un día entre semana en los últimos 7 días, marque "0".</p>		<p>sume el tiempo que pasó en 5 días y divida por 5) o escoja un día que era "típico."</p>
	<p>Q14. Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekend day? P14. Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día del fin de semana?</p>	<p>This question is about sitting. This includes sitting done at work and at home. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and then think about the weekend days (Saturday and Sunday). Then tell us how much time you spent sitting on one of those days. Choose a day on which you did an average amount of sitting (i.e., don't choose a day on which you did the most or the least sitting). If you did not do any sitting in the last 7 days on a weekend day, mark "0".</p>	<p>Do "weekend days" include Friday? ¿El fin de semana incluye viernes?</p>	<p>No. We mean Saturday and Sunday. No. Sólo incluya sábado y domingo.</p>
		<p>Esta pregunta es sobre sentarse. Esto incluye estar sentado en el trabajo y en la casa. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y después piense acerca de los días del fin de semana (sábado y domingo). Díganos cuanto tiempo permaneció sentado en uno de esos días. Escoja un día en que permaneció sentado por un tiempo promedio (ejemplo, no escoja un día en el que permaneció sentado lo máximo o lo mínimo). Si no permaneció sentado en el fin de semana en los últimos 7 días, marque "0".</p>	<p>What if I fell asleep while sitting or lying down watching television? ¿Qué pasa si estaba durmiendo cuando estaba sentada o acostada viendo la tele?</p>	<p>Count this as time spent sitting. Cuéntelo como tiempo pasó sentada.</p>
			<p>Does lying down during the day count? ¿Acostarse durante el día cuenta?</p>	<p>Yes. Count any time spent lying down reading, watching TV, etc. Sí. Cuente acostarse y leer, ver la tele, etc.</p>
			<p>Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?</p>	<p>No.* No.</p>
			<p>What if I spent all day Saturday cleaning and working around the house and Sunday I spent all day relaxing, attending church and sitting? How do I report number of hours spent sitting? ¿Y si pasé todo el sábado limpiando y trabajando en la casa y el domingo me relajé, asistí a la iglesia y pasé el día sentada? ¿Cómo reporto el número de horas que pasé sentada?</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent sitting over 2 days and divide by 2) or choose one day that was "typical" or "average." Favor de calcular la media de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 2 días y divídalo por 2) o escoja un día que era "típico."</p>

<p>Page 8: Instructions (no photo). Página 8: Instrucciones (no hay una foto).</p>	<p>Do you have a job? ¿Tiene usted un trabajo?</p>	<p>This question is asking if you do any paid work. “Job” refers to activities done for pay. This does not include housework or childcare around one’s own home without pay. If you do have a job, continue to the next page. If you do not have a job, stop. You are now finished with the questionnaire. Esta pregunta es sobre el trabajo pagado que usted hace. “Trabajo” refiere a actividades pagadas. Este no incluye los quehaceres del hogar o cuidar los niños en casa sin pago. Si usted tiene un empleo, siga a la pagina siguiente. Si usted no tiene un empleo, pare. Usted ha terminado con el cuestionario.</p>	<p>Does yard work and housecleaning count? ¿Cuentan trabajar en el jardín y limpiar la casa?</p>	<p>If you are not paid for these activities, do not count this as a job. You may stop filling out the questionnaire. Si no le pagan por estas actividades, no lo cuente como trabajo. Usted puede parar de llenar el cuestionario.</p>
			<p>What if I only work part time? ¿Qué pasa si sólo trabajo medio tiempo?</p>	<p>Count this as a job and continue filling out the questionnaire. Cuéntelo como trabajo y siga llenando el cuestionario.</p>
			<p>What if I only work once in a while – for instance, babysitting? ¿Qué pasa si sólo trabajo de vez en cuando – por ejemplo, cuidando niños?</p>	<p>If you have done the job in the past week, continue to the next page. If not, stop. Si usted trabajó la semana pasada, continúe en la página siguiente. Si no, pare.</p>
			<p>What if I am paid to work at home? For example, what if I run a daycare in my home? ¿Qué pasa si me pagan por trabajar en la casa? Por ejemplo, ¿si tengo una guardería en casa?</p>	<p>If you receive pay for work in your own home, count this as a job and continue to the next page. Si usted recibe dinero por trabajo en su propia casa, cuéntelo como un trabajo y siga en la próxima página.</p>
			<p>What if I work in exchange for non-monetary goods (i.e., food, shelter or childcare)? ¿Qué pasa si trabajo en cambio de productos en vez de pago (por ejemplo, comida, alojamiento o cuidado de los niños)?</p>	<p>If you work in exchange for non-monetary goods, count this as a job and continue to the next page. Si trabaja en cambio de productos en vez de pago, cuéntelo como trabajo y pase a la página siguiente.</p>

Question 15 and Question 16 Pregunta 15 y Pregunta 16		Question 15 and Question 16 Pregunta 15 y Pregunta 16		
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Man walking at construction site. • Woman walking in office building. • Woman walking in hospital. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un hombre que camina en un lugar de construcción. • Una mujer que camina en un edificio de oficinas. • Una mujer que camina en el hospital. 	<p>Q15. Think about the last 7 days. On how many days did you walk at work? P15. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días caminó en el trabajo?</p>	<p>This question is about walking at work. This could mean fast “speed” walking, or walking slowly. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report on how many days you walked for at least 10 minutes at a time at work. If you did not do any walking at work in the last 7 days, mark “0.” Esta pregunta es sobre caminar en el trabajo. Esto puede ser caminar muy rápido o caminar despacio. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días caminó por lo menos 10 minutos continuos en el trabajo. Si no caminó en el trabajo en los últimos 7 días, marque “0.”</p>	<p>Does “work” include unpaid work like caring for my kids and doing housework? ¿“Trabajo” incluye actividades sin pago como el cuidado de los niños y quehacer del hogar?</p>	<p>No. Only include walking done at a paid job. Include walking done around the house and in your spare time in the other sections of the questionnaire. No. Sólo incluya actividades realizadas en un trabajo reenumerado. Incluya actividades realizadas en el hogar y en su tiempo libre en las otras secciones del cuestionario.</p>
		<p>Q16. For how many minutes did you walk on one of those days? P16. ¿Cuántos minutos pasó caminando en uno de esos días?</p>	<p>This question is about the amount of time you spent walking at work on one of the last 7 days. This could mean fast “speed” walking, or walking slowly. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report how much time you spent walking at work on one of those days. If you did not do any walking at work in the past 7 days, mark “0.” Esta pregunta es sobre la cantidad de tiempo pasó caminando en el trabajo en uno de los últimos 7 días. Esto puede ser caminar muy rápido o caminar despacio. Piense en los últimos 7 días (contando en forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó caminando en el trabajo en uno de esos días.</p>	<p>Does this include walking on a treadmill or track? ¿Incluye esto caminar en la caminadora en el gimnasio o en la pista?</p>
			<p>Does this include standing behind a counter at work? ¿Incluye esto en permanecer parado en el trabajo?</p>	<p>No. Only count walking. You must be in continuous motion. No. Sólo cuente el caminar. Usted debe estar en constante movimiento.</p>
			<p>Does this only include walking, or also other activities at work? ¿Incluye eso sólo caminar o incluye otras actividades en el trabajo también?</p>	<p>Include only walking done at work. The next questions will ask about other activities. Sólo incluya caminar en el trabajo. Las preguntas siguientes les preguntarán de otras actividades.</p>
			<p>What if I spent more time on one day doing this type of activity? ¿Qué pasa si pasé más tiempo en un día haciendo</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was</p>

		<p>Si no caminó en el trabajo en los últimos 7 días, marque "0."</p>	<p>esta actividad?</p>	<p>"typical" or "average." Favor de calcular la media de esos días (por ejemplo: sume el tiempo que pasó en 7 días y divídalo por 7) o escoja un día que era "típico."</p>
---	--	--	------------------------	--



<p>Question 17 and Question 18 Pregunta 17 y Pregunta 18</p>	<p>Question 17 and Question 18 Pregunta 17 y Pregunta 18</p>		<p>Question 17 and Question 18 Pregunta 17 y Pregunta 18</p>	
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woman carrying pails of water at work. • Woman moving boxes at work. • Man picking fruit in the field. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que carga baldes de agua como parte del trabajo. • Una mujer que mueve cajas como parte del trabajo. • Un hombre que recoge fruta de un árbol en el campo. 	<p>Q17. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>a little harder</u> than normal at work? P17. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar <u>algo más fuerte</u> de lo normal en el trabajo?</p>	<p>This question is about moderate activities at work. Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report the number of days you spent doing moderate activity at work. If you did not do any moderate activities at work in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre actividades físicas moderadas en el trabajo. Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de lo normal. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días pasó haciendo actividades físicas moderadas como parte del trabajo. Si no hizo actividades físicas moderadas en el trabajo en los últimos 7 días, marque "0".</p>	<p>Does "work" include unpaid work like caring for my kids and doing housework? ¿"Trabajo" incluye actividades sin pago como el cuidado de los niños y quehacer del hogar?</p>	<p>No. Only include activities done at a paid job. Include activities done around the house and in your spare time in the other sections of the questionnaire. No. Sólo incluya actividades realizadas en un trabajo remunerado. Incluya actividades realizadas en el hogar y en su tiempo libre en las otras secciones del cuestionario.</p>
			<p>What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing a little harder than normal? Does that count? ¿Y si estaba sudando cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba respirando algo más fuerte de lo normal? ¿Cuenta eso?</p>	<p>While you might expect that any task that makes you sweat would be moderate, we are only interested in the ones that make you breathe a little harder than normal. For example, sweating while sitting at work in the heat would not count. Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería moderada, sólo estamos</p>



			<p>interesados en las actividades que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal. Por ejemplo, el sudar mientras está sentado en el trabajo cuando hace calor no cuenta.</p>
		<p>Does this only include the activities shown in the pictures? ¿Estas actividades sólo incluyen las que se muestran en las fotos?</p>	<p>No. This includes any activity at work that makes you breathe a little harder than normal such as vacuuming, sweeping or cleaning the floor at work. No. Este incluye cualquier actividad en el trabajo que le hace respirar algo más fuerte de lo normal como aspirar, barrer o limpiar el suelo en el trabajo.</p>
<p>Q18. For how many minutes did you breathe a <u>little harder</u> than normal on one of those days? P18. ¿Cuántos minutos pasó respirando <u>algo más fuerte</u> de lo normal en uno de esos días?</p>	<p>This question is about the amount of time you spent doing moderate activities at work on one of the last 7 days. Moderate activities are those that make you breathe a little harder than you would normally. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report the amount of time you spent doing moderate activity at work on one of those days. If you did not do any moderate activity at work in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas moderadas en el trabajo en uno de los últimos 7 días. Actividades de intensidad moderada son las que le hacen respirar un poco más fuerte de</p>	<p>What if I did some of the activities in the pictures but I don't remember breathing a little harder than normal? Do I still report time spent doing those activities? ¿Qué pasa si hice algunas de las actividades en las fotos pero no recuerdo respirando algo más fuerte de lo normal? ¿Todavía cuento el tiempo que pasé haciendo esas actividades?</p>	<p>No. Only report the time you recall breathing a little harder than normal. It is possible to perform these activities at a low intensity, and this does not count in these questions. No. Sólo reporte el tiempo que recuerda cuando respiraba algo más fuerte de lo normal. Es posible hacer esas actividades a una intensidad baja y eso no cuenta en estas preguntas.</p>
		<p>If I only breathed harder on one day, do I report those minutes? ¿Si sólo respiraba algo más</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or</p>

		lo normal. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas moderadas como parte del trabajo en uno de esos días. Si no hizo actividades físicas moderadas en el trabajo en los últimos 7 días, marque "0".	fuerte de lo normal en un día, reporte esos minutos?	choose one day that was "typical" or "average." Favor de calcular la media de los días (por ejemplo, sume el tiempo que pasó en 7 días y divida por 7) o escoja un día que era "típico."
			Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?	No.* No.

Question 19 and Question 20 Pregunta 19 y Pregunta 20		Question 19 and Question 20 Pregunta 19 y Pregunta 20		
<p>Pictures included:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Woman carrying boxes up stairs. • Man digging. • People moving furniture. <p>Las fotos que se muestran incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una mujer que lleva cajas por las escaleras. • Un hombre que está excavando. • Unas personas que mueven muebles. 	<p>Q19. Think about the last 7 days. On how many days did you breathe <u>very hard</u> at work?</p> <p>P19. Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró <u>muy fuerte</u> en el trabajo?</p>	<p>This question is about vigorous activities at work. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include job tasks that involve heavy lifting, digging, or other manual labor. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday), and report the number of days you spent doing vigorous activities at work. If you did not do any vigorous activities at work in the last 7 days, mark "0."</p> <p>Esta pregunta es sobre las actividades físicas vigorosas en el trabajo. Las actividades vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas actividades laborales incluyen levantar objetos pesados, excavar u otra labor manual. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuantos días paso haciendo actividades físicas vigorosas en el trabajo. Si no hizo actividades físicas vigorosas en el trabajo en los últimos 7 días, marque "0".</p>	<p>I was breathing very hard at work the other day when I was startled/scared. Does that count? Estaba respirando fuertemente el otro día en el trabajo cuando me asusté. ¿Cuenta eso?</p> <p>What if I was sweating while I was doing a task, but I was not breathing very hard? Does that count? ¿Y si estaba sudando cuando estaba haciendo una actividad pero no estaba respirando muy fuerte? ¿Cuenta eso?</p>	<p>No. The breathing must be a result of physical activity; you must be exerting yourself. No. El respirar fuertemente debe ser causado por una actividad física; usted debe esforzarse.</p> <p>While you might expect that any task that makes you sweat would be a vigorous activity, we are only interested in the ones that make you breathe very hard. For example, sweating while sitting at work in hot weather would not count. Aunque usted pensaría que cualquier actividad que lo haga sudar sería una actividad vigorosa, sólo estamos interesados en las actividades que le hacen respirar muy fuerte. Por ejemplo, el sudar mientras está sentado en el trabajo cuando hace calor no cuenta.</p>

			<p>What if I did some of the activities in the pictures but I don't remember breathing very hard? Do I still report time spent doing those activities? ¿Qué pasa si hice algunas de las actividades en las fotos pero no recuerdo respirando muy fuerte? ¿Todavía cuento el tiempo que pasé haciendo esas actividades?</p>	<p>No. Only report the time you recall breathing very hard. It is possible to perform these activities at a low intensity, and this does not count for these questions. No. Sólo reporte el tiempo que recuerda cuando respiraba muy fuerte. Es posible hacer esas actividades a una intensidad baja y eso no cuenta en estas preguntas.</p>
	<p>Q20. For how many minutes did you breathe <u>very hard</u> on one of those days? P20. ¿Cuántos minutos pasó respirando <u>muy fuerte</u> en uno de esos días?</p>	<p>This question is about the amount of time you spent doing vigorous activities at work on one of the last 7 days. Vigorous activities are those that make you breathe much harder than you would normally. These include job tasks that involve heavy lifting, digging, or other manual labor. Think back to the last 7 days (counting backwards starting from yesterday) and report how much time you spent doing vigorous activity at work on one of those days. If you did not do any vigorous activities at work in the last 7 days, mark "0." Esta pregunta es sobre cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas vigorosas en el trabajo en uno de los últimos 7 días. Las actividades físicas vigorosas son las que le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas actividades laborales incluyen levantar objetos pesados, excavar u otra labor manual. Piense en los últimos 7 días (contando en una forma regresiva a partir de ayer) y reporte cuanto tiempo pasó haciendo actividades físicas vigorosas en uno de esos días.</p>	<p>Does "work" include unpaid work like caring for my kids and doing heavy housework? ¿"Trabajo" incluye actividades sin pago como el cuidado de los niños y quehacer del hogar duro?</p>	<p>No. Only include activities done at a paid job. Include activities done around the house and in your spare time in the other sections of the questionnaire. No. Sólo incluya actividades realizadas en un trabajo remunerado. Incluya actividades realizadas en el hogar y en su tiempo libre en las otras secciones del cuestionario.</p>
			<p>Do these activities only include the ones in the pictures? ¿Estas actividades sólo incluyen las que se muestran en las fotos?</p>	<p>No. Vigorous activity includes any activity you do at work that makes you breathe much harder than you would normally, such as any type of heavy lifting or manual labor. No. Las actividades vigorosas incluyen cualquier actividad realizado en el trabajo que le hace respirar muy fuerte como levantar objetos pesados u otra labor manual.</p>

		<p>Si no hizo actividades físicas vigorosas en el trabajo en los últimos 7 días, marque "0".</p>	<p>What if I only breathed very hard on one day? Do I still report those minutes? ¿Si sólo respiraba muy fuerte en un día, reporto esos minutos?</p>	<p>Please take an average of the days (i.e., add up the time spent over 7 days and divide by 7) or choose one day that was "typical" or "average." Favor de calcular la media de los días (por ejemplo, sume el tiempo que pasó en 7 días y divida por 7) o escoja un día que era "típico."</p>
			<p>Does this include sex? ¿Incluye esto tener sexo?</p>	<p>No.* No.</p>

*According to the Compendium of Physical Activities (Ainsworth, 1993), sexual activity at any effort is considered light activity.

Research to support this Physical Activity Questionnaire
References

Name: On the Go/ ¡De prisa!

Focus: Physical activity

Use: Primary prevention interventions focusing on chronic disease prevention

Date: June 10, 2008

PRINTED EVALUATION TOOL

Banna J, Townsend M. Physical Activity Questionnaire for Spanish speakers (Spanish, 20 items; Visually enhanced physical activity questionnaire in 11-page booklet designed for clients with limited literacy skills). UC Davis, 2007. Available at <http://townsendlab.ucdavis.edu/>

PRINTED INSTRUCTION GUIDE

Banna J, Leavens L, Davidson, C, Townsend M. Administering the Physical Activity Questionnaire for Spanish Speakers: Instruction Guide. UC Davis, 2008. Available at <http://townsendlab.ucdavis.edu/>

THIS CHECKLIST IS AN EXTENSION OF PREVIOUS RESEARCH

Craig C, Marshall A, Sjostrom M, Bauman A, Booth M, Ainsworth B, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, et al. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A comprehensive reliability and validity study in twelve countries. *Med Sci Sports Exerc.* 2003;35:1381-95.

Townsend MS, Sylva K, Martin A, Metz D, Wooten Swanson P. Improving readability of an evaluation tool for low-income clients using visual information processing theories. *J Nutrition Education & Behavior.* 2008;40:181-186.

For additional information about the research supporting this Physical Activity Questionnaire or the accompanying Interview Guide, contact

- Jinan Banna at UC Davis (jcbanna@UCDavis.edu) or
- Marilyn Townsend at UC Davis (mstownsend@UCDavis.edu)



**University of
California**
cooperative Extension

On the Go! ¡De Prisa!

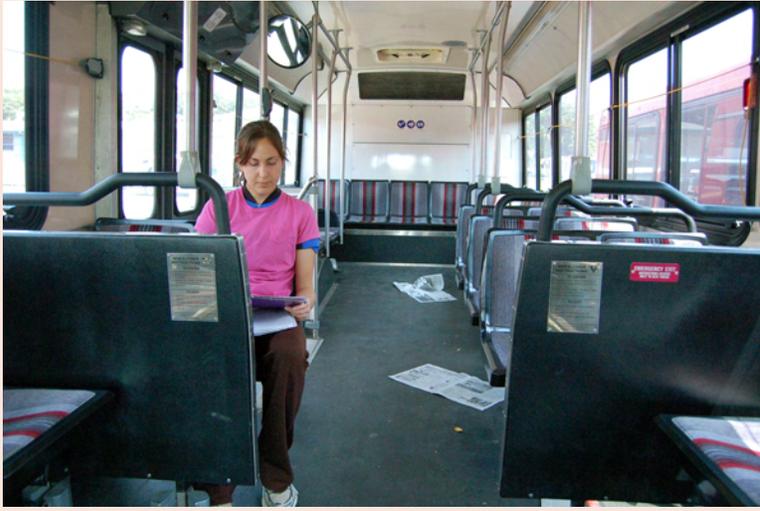


Name/Nombre _____

Date/Fecha _____

ID# _____

Entry
Entrada Exit
Salida



Place to place / Ir y venir

1

Think about the last 7 days. On how many days did you ride public transportation?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días tomó el transporte público?



days / días

2

For how many minutes did you ride on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?



minutes / minutos

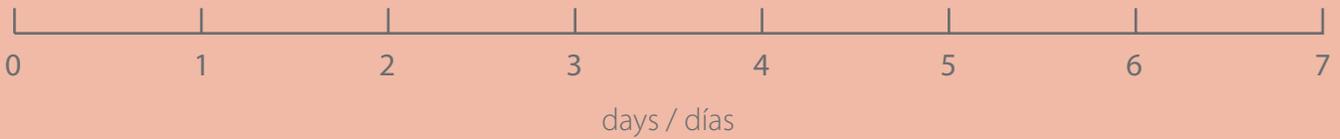
more than 60
más de 60



3

Think about the last 7 days. On how many days did you ride in a car?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días viajó en carro?



4

For how many minutes did you ride on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?





At home / En casa

5

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal while at home?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en casa?

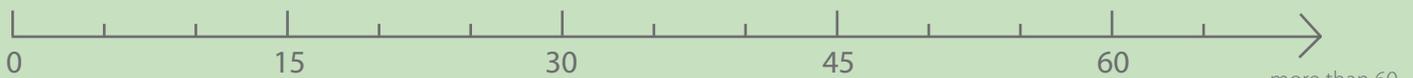


days / días

6

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?



minutes / minutos

more than 60
más de 60



7

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard while at home?

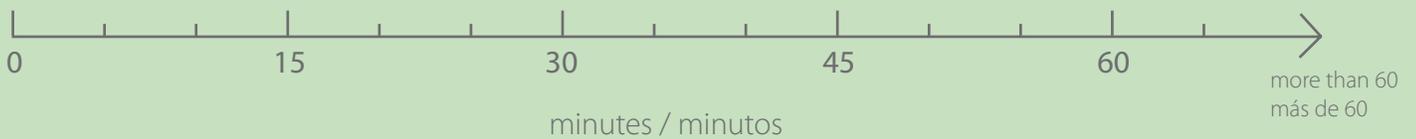
Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en casa?

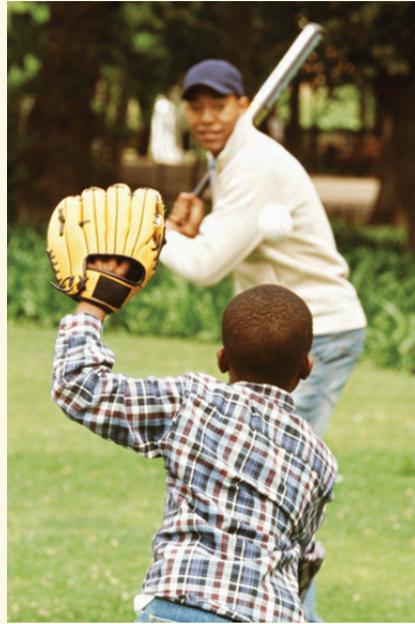


8

For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?



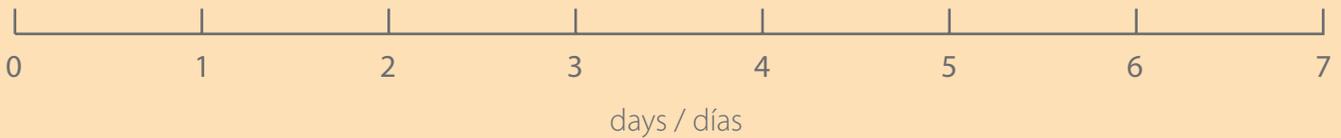


Spare time / Tiempo libre

9

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal in your spare time?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en su tiempo libre?

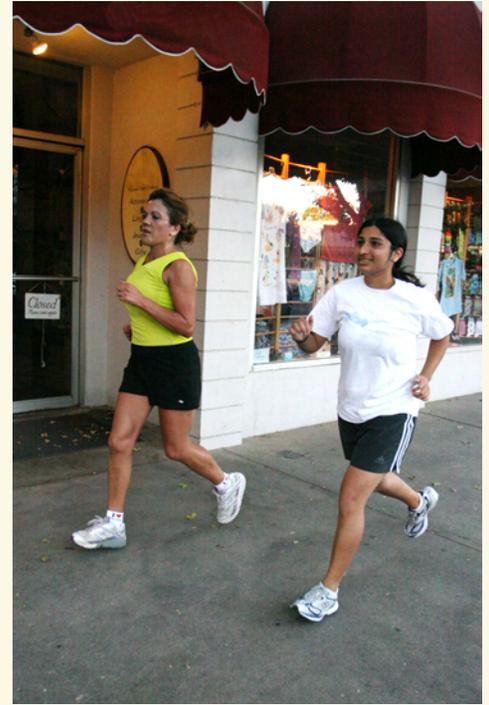


10

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?





11

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard in your spare time?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en su tiempo libre?



days / días

12

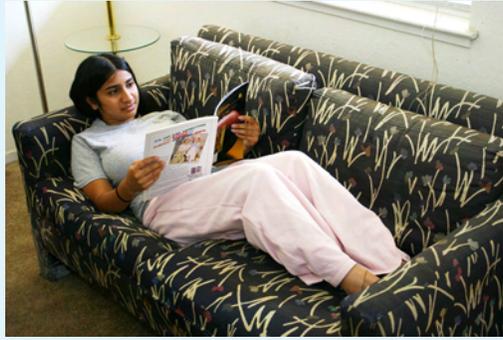
For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?



minutes / minutos

more than 60
más de 60



Sitting / Si está sentado

13

Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekday?

Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día en la semana?



14

Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekend day?

Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día del fin de semana?



Do you have a job?
¿Tiene usted un trabajo?

Yes / Sí → Go to the next page. / Pase a la página siguiente.

No →  Thank you. / Gracias.

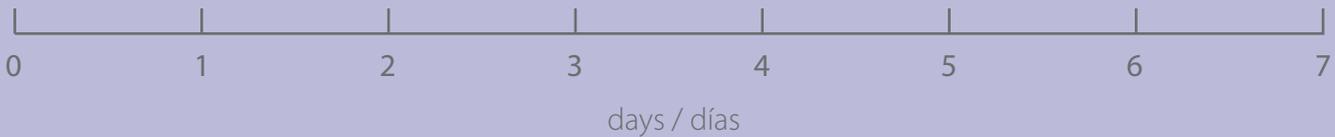


At work / En el trabajo

15

Think about the last 7 days. On how many days did you walk at work?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días caminó en el trabajo?



16

For how many minutes did you walk on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó caminando en uno de esos días?





17

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal at work?

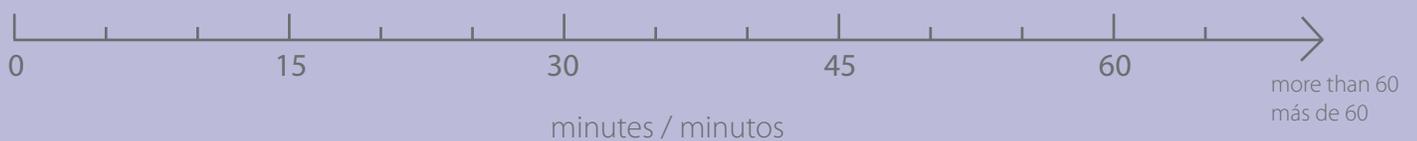
Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en el trabajo?



18

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?

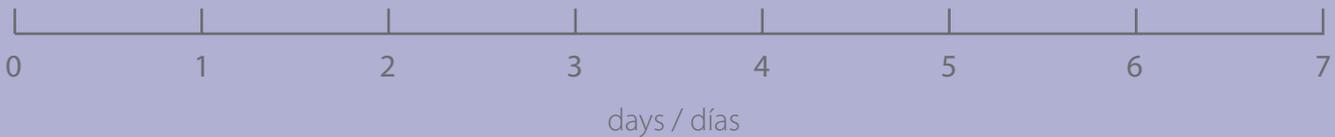




19

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard at work?

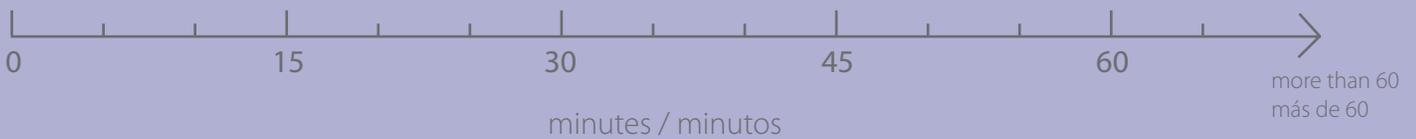
Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en el trabajo?



20

For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?



11 of 11

Thank you. / Gracias.

- Authors: Jinan Banna and Marilyn Townsend. Graphic Designer: Lynn-Kai Chao. Translators: Luz Elvia Vera Becerra, Joan Gonen, and Myriam Grajales-Hall.
- Use the accompanying instruction guide when administering this tool.
- Research and development for this illustrated physical activity questionnaire were a joint effort of University of California (UC) Cooperative Extension and the UC Davis Nutrition Department.
- This instrument has been adapted for limited resource audiences in California from the International Physical Activity Questionnaire. *Craig CL, Marshall AL, et al. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A comprehensive reliability and validity study in twelve countries. Med Sci Sports Exerc 2003, 35(8):1381-95.*
- Funded by UC Davis, UC Cooperative Extension, and the Gustavus and Louise Pfeiffer Research Foundation through the Program in International and Community Nutrition, UC Davis.

